



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tej 2,8% 1l-es, Kukoricás kenyér, Uborka, Májaskrém	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Sajtkrém, natúr 100g-os, Tej 2,8% 1l-es, Uborka	Tej, Kalács foszlós 500g, Delma margarin multivit. 500g	Citromos tea *, Joghurt, korpás kifli	Tej, Túrókrém édes, Kukoricás kenyér
		Energia: 285,22 Kcal / 1 192,22 KJ	Energia: 226,22 Kcal / 945,60 KJ	Energia: 237,62 Kcal / 993,25 KJ	Energia: 151,83 Kcal / 634,65 KJ	Energia: 270,01 Kcal / 1 128,64 KJ
		Fehérje 12,37 g Zsír 12,24 g T.Zsírsv 5,06 g	Fehérje 10,91 g Zsír 6,53 g T.Zsírsv 3,34 g	Fehérje 9,17 g Zsír 11,38 g T.Zsírsv 4,91 g	Fehérje 7,42 g Zsír 7,25 g T.Zsírsv 3,93 g	Fehérje 12,32 g Zsír 11,32 g T.Zsírsv 3,91 g
		Szénhidrát 30,07 g Cukor 0,00 g Só 1,13 g	Szénhidrát 29,74 g Cukor 0,00 g Só 0,41 g	Szénhidrát 23,59 g Cukor 1,40 g Só 0,41 g	Szénhidrát 14,02 g Cukor 1,00 g Só 0,67 g	Szénhidrát 35,44 g Cukor 4,28 g Só 0,79 g
Ebéd	(00481) Ovis (3-6 éves)	Palócleves (friss) ovis, Mákos metélt ovis, Alma	Meggyleves *mir.*, Rizshús ovis, Alma, Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves, Sóskafőzelék *mir.*, Sertés comb sültve ovis, Kukoricás kenyér, Banán	Olasz paradicsom leves, Natúr csirkemell, Bulgur zöldséges, Céklasaláta, csemege szeletelt, Alma	Sütőtök krémleves, Rántott halszelet, Fűszeres vajas burgonya, Csemege uborka
		Energia: 505,30 Kcal / 2 112,15 KJ	Energia: 662,59 Kcal / 2 769,63 KJ	Energia: 569,58 Kcal / 2 380,84 KJ	Energia: 647,01 Kcal / 2 704,50 KJ	Energia: 629,97 Kcal / 2 633,27 KJ
		Fehérje 20,44 g Zsír 18,76 g T.Zsírsv 4,39 g	Fehérje 15,35 g Zsír 36,77 g T.Zsírsv 11,48 g	Fehérje 23,85 g Zsír 20,96 g T.Zsírsv 4,60 g	Fehérje 31,15 g Zsír 21,42 g T.Zsírsv 3,50 g	Fehérje 24,10 g Zsír 30,13 g T.Zsírsv 5,39 g
		Szénhidrát 60,32 g Cukor 5,02 g Só 0,48 g	Szénhidrát 65,57 g Cukor 5,00 g Só 0,84 g	Szénhidrát 69,24 g Cukor 5,79 g Só 2,94 g	Szénhidrát 83,93 g Cukor 11,02 g Só 3,21 g	Szénhidrát 63,96 g Cukor 0,15 g Só 0,79 g





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Ovis (3-6 éves)	Tökmagvas rozskenyér, Delma margarin multivit. 500g, Főtt tojás, Zöldpaprika	Kukoricás kenyér, Zala felvágott	Halkrém házi, Uborka, Tökmagvas rozskenyér	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Delma margarin multivit. 500g, Sajt különféle, Uborka	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Delma margarin multivit. 500g, Uborka
		Energia: 245,84 Kcal / 1 027,61 KJ	Energia: 179,91 Kcal / 752,02 KJ	Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ	Energia: 208,71 Kcal / 872,41 KJ	Energia: 153,00 Kcal / 639,54 KJ
		Fehérje 10,00 g Zsír 11,93 g T.Zsírsv 3,16 g	Fehérje 8,53 g Zsír 4,83 g T.Zsírsv 1,46 g	Fehérje 5,75 g Zsír 6,20 g T.Zsírsv 1,68 g	Fehérje 9,45 g Zsír 8,58 g T.Zsírsv 4,27 g	Fehérje 3,91 g Zsír 4,19 g T.Zsírsv 1,03 g
		Szénhidrát 18,72 g Cukor 0,00 g Só 0,74 g	Szénhidrát 24,95 g Cukor 0,00 g Só 1,49 g	Szénhidrát 18,46 g Cukor 0,00 g Só 0,51 g	Szénhidrát 19,42 g Cukor 0,00 g Só 1,02 g	Szénhidrát 19,11 g Cukor 0,00 g Só 0,60 g

.....
Iskolaorvos

.....
Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné
Élelmezésvezető

